

# Le Volley de Mina

Retrouve les secrets de Mina dans chaque numéro de ta revue préférée



#1 :

## La passe à deux mains

*Tu veux envoyer la balle loin dans une cible ? Avec moi, c'est facile!*



### Le ballon

Au moment du contact, il est situé **au dessus du front**.

### Les mains

De chaque côté, les mains sont souples. Seuls les doigts **touchent le ballon**.

### Les bras

Ils sont légèrement pliés avant de toucher le ballon, et sont **dépliés vers le haut au contact du ballon**.

### Les jambes

Fléchies avant de toucher le ballon, elles permettent à ton corps d'aller **vers le haut et vers l'avant**.

### Les pieds

Légèrement décalés, pied droit devant, et **orientés vers la cible**.



### Attention !

Ici mon ballon est **trop bas !**



### Pas mal !

Mais je ne regarde pas au bon endroit : **je dois relever la tête!**



« Syssy, tu as commencé le volley à 8 ans, à Kingersheim, près de Mulhouse. Un p'tit secret ? »  
« Je me place bien sous mon ballon, je relâche mes poignets, je prends et je jette! Mon conseil pour réussir tes passes : **il faut d'abord que tu sois placé au bon endroit, sous ton ballon, alors travaille aussi tes déplacements!** »



# Le Volley de Mina

## La passe à deux mains



« Benjamin est 2 fois champion d'Europe! La passe, c'est son truc.  
Il est élu meilleur joueur Partout où il passe!!  
Alors, ses conseils, c'est tout bon! Merci Benji ! (en plus il est mimi).»



## Une passe de champion !!!



« D'abord, je sais où je veux envoyer la balle : dans ma cible! Ensuite, je regarde bien mon ballon **1** et je me baisse pour prendre de l'énergie dans les jambes, et je me penche vers l'avant **2**. Quant le ballon arrive au-dessus de mes yeux, mes poignets sont souples **3** (premier secret) et je commence à pousser sur les pieds pour me grandir le plus possible (2<sup>ème</sup> secret) en poussant fort avec les doigts vers le haut **4** ! Pour finir (encore un secret!), je reste bien équilibré et je regarde ma cible entre les bras pour vérifier si mon ballon est précis. **5** C'est plus fort que moi, il faut toujours que ma passe soit parfaite !!! »



## Trop fort ! La passe en sautant !

« Un vrai champion doit savoir passer en suspension, c'est-à-dire en sautant avant de faire la passe! Essaie un peu pour voir!!! »



« Armelle, tu as aussi commencé à 8 ans, à St Louis Neuweg en Alsace. C'est quoi ton secret? »

« Viser l'endroit où tu veux faire la passe, ne pas penser à faire la faute ou rater ta passe. Et surtout être détendu, ne pas se crisper. Ce que j'adore, c'est lorsque la réception est trop dans le filet et que je suis obligée de sauter le plus haut possible pour pouvoir faire la passe à une main! »



# Le Volley de Mina

## La passe à deux mains



**Tu veux devenir champion ?  
Voici les quatre exercices préférés de Mina.  
Tu peux même travailler chez toi !**

### Exercice 1

Départ assis sur une chaise le ballon au dessus de la tête, et les pieds décalés. Tu pousses sur les jambes et tu lances le ballon et te mettant debout.

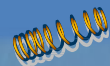
Tes jambes sont comme des ressorts!



### Exercice 2

Même départ, mais cette fois tu lances le ballon au dessus de toi avec les deux mains. Tu pousses sur les jambes et tu lances le ballon et te mettant debout.

Tes bras sont comme des ressorts!



### Exercice 3

Demande maintenant à ton frère ou à un copain de lancer le ballon devant et dessus de toi. Tu dois bien te placer sous le ballon pour rester précis!

Tes poignets sont aussi des ressorts!



### Exercice 4

Attention, maintenant c'est vraiment sérieux!

Tu joues tout seul face à un mur avec un rebond avant la passe! Le secret de la réussite = se plier au maximum pour se placer sous le ballon face à la cible! Ton corps entier est un ressort géant qui se déplie au contact du ballon!



« Pierre, comment devient-on un champion à la passe ? »  
« J'ai commencé vers 7 ans, sur la côte atlantique! Mon secret, c'est de toujours faire plaisir à mon copain en lui faisant la plus belle passe possible. J'essaie d'avoir toujours la même position pour faire une passe avant ou une passe arrière! »



Prochain numéro :  
Plonger dans le sable !

